

MERENDE EQUILIBRATE

Promuovere la salute



stare bene fa bene

Merende equilibrate è un progetto nato nel 2015 per sensibilizzare bambini e ragazzi sull'importanza di un'alimentazione favorevole alla salute e coinvolgerli in modo creativo nella preparazione della merenda. Nel 2021 Tandem promuove 134 attività estive in cui saranno offerte ai partecipanti merende equilibrate e gustose.

**Perché mangiare equilibrato
fa bene anche in vacanza!**

La ricetta per una merenda equilibrata

Sempre acqua
o una bevanda non zuccherata
+
Verdura e/o frutta

+
A seconda dell'attività svolta,
della fame o dei bisogni,
aggiungere un farinaceo, un latticino
o frutta a guscio non salata
(oppure una loro combinazione)

Esempi gustosi?

Frullato di latte e frutta
oppure
Bruschetta ai pomodori

La ricetta per un pranzo al sacco equilibrato

Acqua in abbondanza
+
Verdura e frutta

+
Farinacei (es. pane, pasta, riso, ecc.)
+
Una piccola fonte di proteine

(es. formaggio, uova sode, affettati magri, ecc.)

Esempi sfiziosi?

Panino delle alpi
(pane multicereale, fontina,
carote, zucchina)
oppure

Cuscus con verdure e mozzarella

Su www.ti.ch/merende
si trovano maggiori informazioni,
altre sfiziose idee e i dettagli per partecipare
a un concorso fotografico a tema.

In collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale, nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", con il sostegno di Promozione Salute Svizzera



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera